



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE MORALZARZAL



	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				SABADO				AQUAERÓBIC	
Inicio	Aula 1	Aula 2	Ciclo	Gym	Aula 1	Aula 2	Ciclo	Gym	Aula 1	Aula 2	Ciclo	Gym	Aula 1	Aula 2	Ciclo	Gym	Aula 1	Aula 2	Ciclo	Gym	Aula 1	Aula 2	Ciclo	Gym		
09,30	CARDIO BOX		CICLO			GYM.P	CICLO			B.T.		CICLO			GYM.P	CICLO			B.T.		CICLO					MAÑANAS: Lunes a viernes, de 11,20 a 12,00 h.
10,00															GYM.P	CICLO							CICLO			TARDES: Lunes, martes, miércoles y viernes, de 19,40 a 20,20 h.
10,30	BALANCE		CICLO			GAP				BAILE ACT.		CICLO			GAP				BAILE ACT.							PISCINA MUNICIPAL
11,00				MUSC		GYM.P		MUSC					MUSC		GYM.P		MUSC									
11,30																										POWER YOGA
12,00																										TARDES: lunes y miércoles, a las 20:00 h.
12,30																										
13,00																										
16,00																										
16,30																										
17,00																										
17,30		TRAIN. EXP.				TRAIN. EXP.				TRAIN. EXP.				TRAIN. EXP.						TRAIN. EXP.						
18,00																										
18,30		GYM.P																								
19,00	B.T.					GYM.P				B.T.					GYM.P											
19,30		GYM.P	CICLO	MUSC		B.T.		MUSC		B.T.	GYM.P	CICLO	MUSC	CARDIO BOX												
20,00	GAP					GYM.P	CICLO				GAP				GYM.P	CICLO								CICLO		
20,30	BOXEO	AERODANCE	CICLO			BAILE ACT.				BOXEO		BAILE ACT.			BAILE ACT.											
21,00							CICLO				BAILE ACT.					CICLO										
21,30					FCT								FCT													

LEYENDA	
MUSC	Musculación (horario con monitor)
CICLO	Ciclo (ciclismo indoor)
BALANCE	Balance (combinado de pilates-yoga)
B.T.	Body Tonic (tonificación general)
GAP	G.A.P. (glúteo, abdominal y pierna)
RUN	Runners (carrera aeróbica exterior)
GYM.P	Gym Pilates (pilates colectivo)
AERODANCE	Aerodance (aeróbico rítmico)
AEROTONO	Aerotono (tonificación aeróbica)
TRAIN. EXP.	Training Express (tonificación express)
FCT	Functional Cardio Training (entrenamiento aeróbico funcional)

CUADRANTE DE COLECTIVAS

MARZO 2017

Este cuadrante puede sufrir modificaciones en función de la demanda existente